

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah penduduk di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan, total sebanyak 237.641.326 (Badan Pusat Statistik, 2012). Pada tahun 2010 terdapat 19,93 juta jiwa atau sebesar 8,48 %, dan sampai tahun 2020 di perkirakan jumlah lansia mencapai 28,82 juta jiwa atau 11,34% (Darmojo, 2011). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan dan bukan merupakan suatu penyakit. Proses penuaan akan kelihatan sejak umur 45 tahun dan timbul masalah pada umur 60 tahun. Pada lansia akan terjadi penurunan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh (Pujiastuti, 2005). Semua komponen kontrol postural yang meliputi sensoris, efektor dan proses di susunan saraf pusat, akan mengalami penurunan disebabkan bertambahnya usia (Guccione, 2005).

Penurunan kemampuan tubuh pada penuaan berpotensi terjadinya gangguan keseimbangan. Menurut Irfan (2009) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi baik statis maupun dinamis, faktor yang berperan pada gangguan keseimbangan adanya faktor intrinsik yaitu dalam diri lansia tersebut seperti gangguan muskuloskeletal, fleksibilitas otot menurun, sistem sensoris

seperti propioseptif, sistem visual dan vestibular serta neuromuskuler juga ikut mengalami penurunan fungsi (Andayani, 2005). Penurunan pada komponen kontrol postural yang meliputi sensoris, efektor dan proses di susunan saraf pusat disebabkan bertambahnya usia (Guccione, 2006).

Jalan *tandem* (*tandem walking*) merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan cara mempersempit luas bidang tumpu, dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya, latihan ini diharapkan berfungsi meningkatkan keseimbangan postural secara dinamis. Talkowski (2008) menyatakan pemberian latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dan mengurangi resiko jatuh pada lansia wanita usia 74-90 tahun. Sehubungan dengan pendekatan dalam peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia, peneliti tertarik untuk mengetahui peningkatan keseimbangan dinamis lansia pada usia yang lebih muda yaitu “pengaruh *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia usia 60-74 tahun”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia usia 60-74 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia usia 60-74 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang.

b. Bagi Masyarakat

Memberi informasi akan pentingnya keseimbangan dinamis pada lansia terhadap aktifitas kehidupan sehari-hari lansia.

c. Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.